Patricia **Bargis**
Avec la collaboration
du Dr Laurence **Lévy-Dutel**

ÉPICES, AROMATES, CONDIMENTS

ET HERBES AROMATIQUES

Nutrition - Santé - Bien-être









LA SANTÉ EST DANS L'ASSIETTE !

Vous avez des problèmes digestifs ?
Vous faites un régime sans sel ?
Cet ouvrage vous aide à choisir et à cuisiner avec les épices qui vous conviennent en fonction de vos besoins et de ceux de votre famille.

Pour chaque épice, aromate, condiment et herbe aromatique, retrouvez de façon claire et pratique :

- ses bienfaits santé,
- un tableau répertoriant ses valeurs caloriques et nutritionnelles,
- des recettes faciles et savoureuses.



VOTRE GUIDE DE POCHE INDISPENSABLE POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE !





PATRICIA BARGIS a longtemps collaboré au magazine *Médecines douces*. Dix années de recherches auprès des plus grands spécialistes lui ont été nécessaires pour rassembler, valider et organiser avec passion les informations contenues dans ce livre.



LE DOCTEUR LAURENCE LÉVY-DUTEL, endocrinologue-nutritionniste, est attachée à l'hôpital européen Georges-Pompidou à Paris.

www.editions-eyrolles.com

Code éditeur : G56158
ISBN : 978-2-212-56158-6

ÉPICES, AROMATES, CONDIMENTS

ET HERBES AROMATIQUES

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Des mêmes auteurs :
Le grand livre des aliments santé

Des mêmes auteurs, dans la même collection :
Fruits
Légumes et légumineuses
Nutriments, vitamines et éléments minéraux

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh

ISBN : 978-2-212-56158-6

Patricia Bargis
Avec la collaboration du Docteur **Laurence Lévy-Dutel**

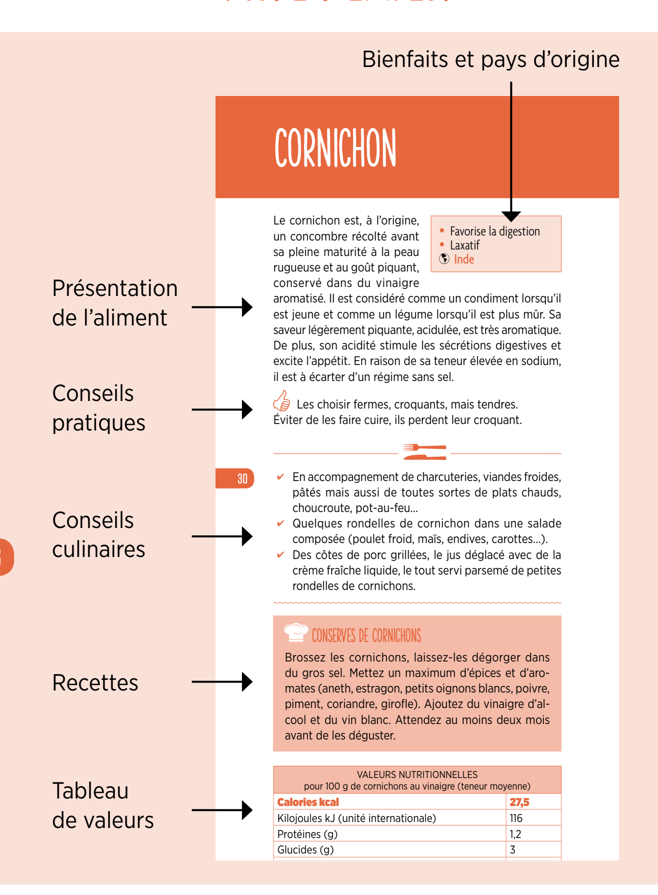
ÉPICES, AROMATES, CONDIMENTS
ET HERBES AROMATIQUES

Nutrition – Santé – Bien-être



SOMMAIRE

MODE D'EMPLOI



Dans les tables nutritionnelles, la valeur 0 indique l'absence d'élément nutritionnel. En revanche, le tiret (–) indique une valeur manquante.

Un lexique des bienfaits santé se trouve page 83.

Signification des valeurs :

- « g » gramme = un millième de kilogramme,
- « mg » milligramme = un millième de gramme,
- « µg » microgramme = un millionième de gramme,
- « ng » nanogramme = un milliardième de gramme.

INTRODUCTION

Les épices sont des substances végétales aromatiques utilisées pour l'assaisonnement des mets, issues le plus souvent de plantes originaires des Tropiques mais aussi du Moyen-Orient ou encore d'Europe. Généralement elles sont vendues déshydratées, entières ou en poudre. Idéales pour les régimes minceur, ces substances végétales sont acaloriques et apportent beaucoup de saveurs.

Les conserver au sec et à l'abri de la lumière. Les épices fraîches peuvent se garder quelques jours au réfrigérateur. Pour les choisir, se fier à leur couleur et à leur arôme…

Les aromates sont des produits végétaux odoriférants que l'on utilise en cuisine, en médecine ou en parfumerie.

Les condiments sont des préparations élaborées à partir de substances végétales qui, ajoutées aux aliments crus ou cuits, relèvent leur saveur.

Les herbes aromatiques sont de petites plantes aromatiques qui servent essentiellement à assaisonner nos plats.

Les rincer avant usage, les ajouter en fin de cuisson afin de garder toute leur saveur.
Les conserver dans un verre d'eau (sans faire tremper les feuilles), dans une boîte hermétique en plastique ou dans le bas du réfrigérateur en ayant pris soin de les envelopper préalablement d'un film alimentaire.

Les aromates et les herbes aromatiques peuvent être congelés : faire de petits bouquets, les rincer, les sécher sur un papier absorbant, et les faire durcir quelques minutes dans un congélateur avant de les mettre en sachet.

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 100 g d'épices (teneur moyenne)	
Calories kcal	**180**
Kilojoules kJ (unité internationale)	757
Protéines (g)	10,5
Glucides (g)	23
Lipides (g)	5,1
AG saturés	1,42
AG mono-insaturés	1,37
AG polyinsaturés	1,31
Eau (g)	10
Fibres (g)	22,1
Cholestérol (mg)	0
VITAMINES (mg)	
Vit. C	15,3
Vit. E	0,62
Vit. B1	0,098
Vit. B2	0,22
Vit. B3	2,75
Vit. B5	0
Vit. B6	0,58
(µg)	
Vit. A rétinol/bêta-carotène	0/155
Vit. D	0
Vit. B9	23,6
Vit. B12	0
ÉLÉMENTS MINÉRAUX (mg)	
Calcium	325
Cuivre	0,874
Fer	17,8
Magnésium	194
Manganèse	13,2
Phosphore	178
Potassium	1 312
Sodium	40,4
Zinc	2,8
(µg)	
Iode	0,8
Sélénium	16,8

AFSSA/CIQUAL 2008

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 100 g d'herbes aromatiques fraîches (teneur moyenne)	
Calories kcal	**178**
Kilojoules kJ (unité internationale)	42,4
Protéines (g)	2,91
Glucides (g)	4,08
Lipides (g)	0,765
AG saturés	0,109
AG mono-insaturés	0,148
AG polyinsaturés	0,315
Eau (g)	86,5
Fibres (g)	3,8
Cholestérol (mg)	0
VITAMINES (mg)	
Vit. C	143
Vit. E	1,62
Vit. B1	0,183
Vit. B2	0,0922
Vit. B3	0,955
Vit. B5	0,271
Vit. B6	0,117
(µg)	
Vit. A rétinol/bêta-carotène	0,71/4 500
Vit. D	0
Vit. B9	171
Vit. B12	0
ÉLÉMENTS MINÉRAUX (mg)	
Calcium	176
Cuivre	0,147
Fer	3.86
Magnésium	34,9
Manganèse	0,961
Phosphore	50,8
Potassium	641
Sodium	67,1
Zinc	0,816
(µg)	
Iode	2,95
Sélénium	0,3

Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2013

AIL

- Tonifiant
- Diurétique
- Antiseptique
- Anti-infectieux
- Expectorant
- Vermifuge
- Dépuratif
- Source d'antioxydants
- Aphrodisiaque

Asie centrale

L'ail est une plante herbacée aromatique aux fleurs blanches ou légèrement rosées. On consomme le bulbe ou « tête d'ail » formé de plusieurs caïeux (gousses) entourés d'enveloppes dont la couleur blanche, rose ou violette permet de différencier l'ail blanc, l'ail rose ou l'ail rouge. L'ail blanc est la variété la plus courante parmi les 325 espèces d'ail…
Sa saveur caractéristique piquante lui confère la place de « Prince des condiments ».

Pour le rendre plus digeste, ôter le germe vert de la gousse avant de le consommer et blanchir les gousses d'ail dans plusieurs eaux.
L'ail donne mauvaise haleine, manger un grain de café, un morceau de pomme ou mâcher un peu de persil.
L'ail modifie le goût du lait de la femme qui allaite.



- ✔ Cru, en salade, dans une vinaigrette (plus l'ail est coupé fin, plus sa saveur est forte).
- ✔ Des petits croûtons frottés à l'ail dans une soupe de poisson.
- ✔ Coupé en petits morceaux, il accompagne très bien des haricots verts revenus à la poêle.
- ✔ Des gousses d'ail « en chemise » (avec l'enveloppe) au four avec un poulet rôti, ou encore dans la friture pour parfumer les frites.
- ✔ Des gousses d'ail entières aromatisent des plats cuisinés à la vapeur.
- ✔ Deux gousses d'ail bouillies 20 minutes dans du lait, que l'on filtre et que l'on boit très chaud, sont un très bon expectorant.

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 100 g d'ail frais (teneur moyenne)	
Calories kcal	**131**
Kilojoules kJ (unité internationale)	555
Protéines (g)	7,9
Glucides (g)	21,5
Lipides (g)	0,47
AG saturés	0,096
AG mono-insaturés	0,0107
AG polyinsaturés	0,266
Eau (g)	64
Fibres (g)	4,7
Cholestérol (mg)	0
VITAMINES (mg)	
Vit. C	17
Vit. E	0,01
Vit. B1	0,13
Vit. B2	0,03
Vit. B3	0,3
Vit. B5	0,596
Vit. B6	1,18
(µg)	
Vit. A rétinol/bêta-carotène	0/17,5
Vit. D	0
Vit. B9	5
Vit. B12	0
ÉLÉMENTS MINÉRAUX (mg)	
Calcium	17,7
Cuivre	0,085
Fer	1,32
Magnésium	20,7
Manganèse	0,41
Phosphore	161
Potassium	555
Sodium	17,6
Zinc	0,78
(µg)	
Iode	3
Sélénium	5,1

Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2013

ANETH

- Tonifiant
- Carminatif
- Galactagogue
- Favorise la digestion
- Efficace contre le hoquet

Asie, Bassin méditerranéen

L'aneth est une plante aromatique aux petites fleurs jaunes groupées en grandes ombelles dont on consomme les fruits brunâtres et les feuilles. Sa saveur épicée, chaude et douce, anisée, est proche de celle du fenouil.

Hacher les feuilles plutôt que les couper avec des ciseaux, elles auront plus d'arôme.
Ajouter les feuilles en fin de cuisson.
Très facile à surgeler pour en avoir toute l'année.



- ✔ Dans les soupes, salades, poissons (saumon), ragoûts, sauces, gâteaux…
- ✔ Une sauce au yaourt avec de l'aneth haché très fin, sur les crudités, les pommes de terre…
- ✔ Confit avec les cornichons.
- ✔ Entre dans la composition de certaines liqueurs.
- ✔ En infusion : une poignée par litre.

VALEURS CALORIQUES pour 100 g d'aneth séché	
Calories kcal	**342,8**
Protéines (g)	20
Glucides (g)	55,8
Lipides (g)	4,4

ANIS VERT

L'anis vert est une plante aux petites fleurs blanches ou rosées groupées en ombelle dont on consomme les fruits entiers ou moulus. Leur saveur est douce, chaude et anisée.

- Favorise la digestion
- Antispasmodique
- Expectorant
- Carminatif
- Galactagogue

Asie

Facilite la montée de lait, souvent associé au carvi, au fenouil et à la coriandre.



- ✔ En pâtisserie : gâteaux, pain d'épice.
- ✔ En confiserie (dragée à l'anis).
- ✔ Entre dans la fabrication du Pastis.

VALEURS CALORIQUES pour 100 g de graines d'anis vert	
Calories kcal	**337**
Protéines (g)	17,6
Glucides (g)	50
Lipides (g)	15,9



POÊLÉE D'ABRICOTS AU PAIN D'ÉPICES ET À L'ANIS VERT

Taillez des abricots en quartier. Faites-les dorer 5 min dans une poêle avec un peu de beurre. Parsemez de graines d'anis vert et de pain d'épices en dés. Servez chaud ou tiède accompagné d'une boule de sorbet ou de glace.